お知らせ　Announcements

愛用者キャンペーンプレゼント

11/1～11/30に**20,000円**(税別)以上購入のある方で
アンケートハガキを送ってきた方の中から抽選でプレゼントが当たります！

A ミニホットプレート【1～2人にちょうど良いミニサイズ】　1名様

- 朝食に、ちょっとした料理に便利なコンパクトサイズ。
- 蓋付なので蒸し焼き料理もできます。
- 操作はON／OFFのスイッチのみのシンプル仕様。
- 温まりすぎるとスイッチの切れる、過熱防止機能付きなので安心です。
- プレートはフッ素樹脂加工なので、濡らしたキッチンペーパーや柔らかい布で汚れをふき取れます。





・幅約30.5、奥行約21、高さ約12cm
・製品重量／約1kg
・主材／本体:ポリプロピレン、プレート:アルミニウム合金(フッ素樹脂加工)、フタ:鉄鋼板
・家庭用電源使用(AC100V-700W)
・コード長さ約1.4m
・保証書付き(購入日から1年)
・メーカー名・型番／MJ-0611
・中国製

B 持ち手がしっかりして持ちやすいキルトバッグ　1名様

デイリーに使いやすい映えるキルトバッグ
ーデザイン・スタイリングー

- 豊かな実りの秋を迎えた森の植物たちを、華やかに表現したデザイン
- サブバッグにも最適な小ぶりながら、A4サイズのものが入る
- 持ち手に芯が入っているので、肩や手になじんで持ちやすい
- 内生地は爽やかなピンク





A4サイズのものが入ります



・開閉:オープン
・サイズ／幅約30×高さ約25×マチ約10cm
・重さ／約160g
・立ち上がり寸法:約24cm
・品質／表地:綿100%、裏地:ポリエステル80%、綿20%、中わた:ポリエステル100%

C 300ポイント　100名様

300ポイントとは**商品購入金額が30,000円分**です！

今回の10月号のハガキは12月にお問い合わせくだされば300ポイント当たっているかお答えできますので、ハガキを送られて当たったか気になる方は本社までお気軽にお電話ください！

切手をお貼りください

〒103-0004
東京都中央区東日本橋 3-2-4
八光ビル2階
株式会社オードビー・ジャポン 行

会員番号	
ふりがな	
お名前	
住所	

Bonjour 2024年11月号

※2024年10月1日より郵便料金が変わります。(63円→85円)ご注意ください。

※料金不足の郵便物については、返送させていただく場合がございますのでご了承ください。

アンケート
ご応募締め切り日
11月30日(土)当日消印有効

※アンケートはがきを切り取り、必ず85円切手を貼ってご郵送ください。

Eau-de-Vie Japon
2024年11月号
株式会社オードビー・ジャポン
https://e-d-v-j.co.jp

お客様相談窓口
0120-882-474
9:30～17:30(土／日／祝日休)
03-6667-0897

ご注文専用FAX
0120-001-423
03-6667-0963

Bonjour［ビザビ ボンジュール］2024年11月号　November 2024

お知らせ　Announcements

ご注文をお電話1本で承ります。(お気軽に！)

お客様サポート
0120-882-474

Web登録をされればもっと購入が便利になります。　ホームページアドレス https://e-d-v-j.co.jp

COLUMN 11月旬 長いもで免疫力アップ！

若返りホルモン「DHEA」を増やす「とろろ」レシピ

骨を丈夫にしたり、筋力のアップや免疫力向上など多くの健康効果を期待できる若返りホルモン→DHEA

材料 4人分

長芋	400g
卵	1個
青のりや切り海苔	好みで少々
Aだし汁	50ml
A醤油	大さじ1と1/2
Aみりん	大さじ1
A塩	2～3つまみほど

長芋は自然薯などに比べると水分も多めなので、だし汁は少なめ、卵は多めで作るのがおすすめです。

長芋とろろご飯

長芋とろろの長芋の下処理
はじめに、長芋はさっと洗って皮をピーラーでむき取ります。(長い場合は持ち手部分の皮を残しておき、すりおろす途中で残りの皮をむいてもOK)皮をむいた後に変色したり、黒い部分があれば、包丁で除くとよいです。

作り方

はじめに、すり鉢に卵を割り入れ、そこに1/5～1/6量くらいの長芋をすりおろします。

すりこ木を使ってよくすり合わせ、卵白のかたまりがなくなるまで、しっかりすります。そこに残りの長芋をすべてすりおろして加え、なめらかさをアップさせるために、すりこ木を使って2分ほどよくすり合わせます。とろろの味付けのAのだし汁50ml、醤油大さじ1と1/2、みりん大さじ1、塩2～3つまみを加えます。

よく全体を混ぜ合わせ、味をみてから塩気が足りなければ塩をさらにひとつまみ加えるなどして、調整してください。あとは温かいご飯にかける際に、好みで青のりや切り海苔などをあわせて完成！

※だし汁は、かつおと昆布のだし、熱湯をそそぐだけの時短だしなどありますが、加える量が少ないので濃いめで用意するとよいです。
※すり鉢がない場合は、【卵をよく溶いた後に、すりおろした長芋&調味料を合わせるだけ】なのですが、すりおろした長芋をすり鉢&すりこ木ですることで、なめらかさがアップしてより美味しくなります。







娘が学校の帰りに走っていて道路で転びました。手や足にケガをするのはわかるのですが、一番ひどいケガの場所が顔でした。なぜ顔!?手で体を支えなかったのか!?　娘は運動神経がいまいちなので顔からいってしまったのでしょう…。でも心が強いので顔に何か所も傷ができても『まっしょうがないね』って感じでした(笑)

逆に息子の方が傷に関してはビビりで、学校の休み時間中に見事に転んで膝、肩、顔に傷ができました。膝は血だらけで大きくすりむけ、目の上に小さな傷ができました。帰宅後、肩に赤いすりむけた小さな傷を見つけた時は「うわぁぁぁぁぁぁぁ」と叫んでいました。小さな傷なのに・・・(笑)

2人とも元気で明るく・・・さわがしいです(笑)



毎月26日はポイント2倍　POINTUP

毎月26日の15時までのご注文とさせていただきます。
金曜日の場合は16時とさせていただき、26日が休日の場合は次の営業日をポイント2倍とさせていただきます。ぜひご利用ください。
※当日はご注文が集中するため当日発送ができない場合がございます。お急ぎの方は必ずご一報ください。

Yes 2倍！

ご購入がない月でも「ボンジュールが欲しい！」という方はお気軽に本社までご連絡ください。

ホームページからもご注文いただけます！

ホームページの「注文フォーム」が新システムに移行いたしました。初回購入時にお客様情報を登録すると2回目からの購入が簡単になります。初回時登録はBの画面からお進みいただき、登録完了後は引き続き注文フォームよりご購入ができます。尚、2回目からのご購入はCの画面より簡単にご注文いただけるようになります。

クレジットカードでご購入の場合は、ご注文金額が20,000円(税別)からとなりますのでご了承の程宜しくお願いいたします。

ホームページアドレス ▶ **https://e-d-v-j.co.jp**

Bonjour　Produced by Eau-de-Vie Japon

0120-882-474　ご意見・ご要望・ご相談などのお問合せはお気軽にお電話ください。

●株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)　2024年11月発行

発行　株式会社オードビー・ジャポン(オフィス：東京都中央区東日本橋 3-2-4 八光ビル2階)

vis-á-vis
天然フルーツ酵母コスメ
Eau-de-Vie Japon

Bonjour
ビザビ ボンジュール



何もしないと顔、たるみます!?





お肌の弾力性やハリが失われると、
皮膚が下がり「たるみ」につながってしまいます。
頬や口元、あご下、デコルテなどにたるみがあると、
実年齢よりも老けた印象になるため、
早めの対策が必要です。

年代によってたるみの特徴は変わってきます。
30〜60代以降では、どの年代にどのようなたるみがおきやすいのかをまとめました。

年代	たるみの特徴
30代	骨や筋肉が衰え顔の脂肪を支えられなくなり、顔の脂肪が下に落ちていく
40代	30代よりも顕著に骨や筋力が衰える　コラーゲンの減少に伴い、お肌のハリが弱まってくるほうれい線のシワが気になり始める
50代	口周りのたるみが顕著となり、フェイスラインが下がってくる（ブルドッグラインやマリオネットライン）
60代以降	フェイスラインに加えて、首のたるみも目立ち始める

顔・頬のたるみの原因には、大きく分けて「**コラーゲンの衰え・減少**」「**筋力の低下**」「**むくみと脂肪の増加**」の3つがあげられます。

顎のたるみの原因には、おもに「姿勢が悪い」「顎の筋力低下」といった理由が考えられます。

背中を丸めた前かがみの姿勢は、顔も下向きになりやすいため、頬やあご周りに老廃物や水分が溜まり、顔のたるみが生じるのです。定期的に肩を回したり肩甲骨を動かしたりすることで、二重あごの予防をしましょう。食事のときにあまり噛まない方は、噛む回数が減ることで顎を動かす動作も減り、顎の筋肉が衰え、二重あごになってしまいます。たとえば、柔らかいものばかり食べていると、あまり噛まなくても飲み込めるので、噛む回数が減るのです。





たるみ改善ポイント

Point 1 姿勢を良くするスマートフォンを見すぎない

Point 2 お肌の老化と乾燥を防ぐ　紫外線対策やビザビシリーズで保湿を徹底し、できるだけお肌の水分を保つように心がけましょう。

Point 3 表情筋を鍛える　表情筋の衰えによるたるみは、加齢だけが原因ではありません。日常的な表情のクセによってたるみが発生することもあるのです。

頬やあごの周りの筋肉は口の動かし方や笑い方、歯並びの影響を受けやすいです。食いしばりや歯ぎしり、ストレスによる筋肉の緊張によっても、皮膚のたるみが発生します。表情筋は一つの大きな筋肉ではなく、小さな筋肉の集合体です。そのため、筋肉を全体的に鍛える効果がある、フェイスストレッチに取り組むことが重要です。

表情筋を鍛えれば、口周りや頬を支える筋力がアップし、たるみを抑制できる!?

- 口を大きく動かしながら「あ・い・う・え・お」と発声する
- 上の歯を見せるように両側の口角を上げて笑う
- 口を閉じてほうれい線の裏をなぞるように舌を回す
- 後頭部から背中にかけて広がる僧帽筋をストレッチ
- ガムや固いものをよく噛む

顔のたるみ改善ストレッチ

顔のたるみに一番効果がある、「あいうえお」と大きく口を動かすストレッチ。口を大きく動かし「あいうえお」を5回程度ゆっくり繰り返してください。



扁平足とは足裏のアーチが低下・消失してしまった状態のこと

扁平足は足の痛みや疲労感を伴うだけでなく、膝や股関節、腰など他の部位の疾患を合併するリスクも高めてしまいます。

足裏アーチとは、足裏の筋肉です。
筋肉なので、鍛えることができるのです。
土踏まずがあるということは、足に筋肉があるという証拠なのです。

？
足裏はどう鍛えれば良いのでしょうか？
その答えが、
足指に
隠されています。

足裏を鍛える方法は、ただひとつ！
足裏は、足指を動かすことでしか鍛えることができないのです！
足指に力をいれると、足裏に力が入りませんか？
足指を使えば使うほど、足裏が動き、鍛えられるのです。
結果、筋肉が育ち、土踏まずが育って、内アーチ・横アーチができ、偏平足・開張足の改善となります。
横アーチのないこと…開張足

足裏アーチを復活させる方法

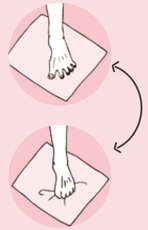
足指じゃんけん

裸足になって、足を前に出してイスに座ります。左右それぞれの足指でじゃんけんをします。足指に力をいれて、ギュウッと曲げるのが、グー。親指だけ上に向けるのが、チョキ。指を全部広げるのが、パー。これを10回ほど繰り返してください。



タオルギャザー

床にタオルを置き、足を乗せ、足の指でタオルを手繰り寄せる運動です。
タオルを寄せる際に足が大きく浮かないように注意しましょう。
上手く足の指だけを動かせると、タオルは少しずつしか動きません。少し地味な運動ですが、とても効果的な運動です。



今月の素敵なポイント交換商品はこちら！

P 5,000ポイント

【名画シリーズ】総柄トートバッグ

口元が大きく開くので、中身が見やすく取り出しやすい軽量バッグです。A4サイズの書類も入る大きさなので、通勤やお稽古バッグにも適しています。持ち手は肩からも下げられる長さです。表裏とも同柄です。

ルノワール ホワイトフラワー



ゴッホ ひまわり



【仕様詳細】
開閉：マグネット
内ファスナーポケット×1
内オープンポケット×2
原産国　中国製
素　材　ポリエステル100%
サイズ　28×38(口元)×12cm
重量　174g

★在庫がなくなった場合は、代替商品をおすすめする場合もあります。

P 4,000ポイント

Feiler フェイラー タオルハンカチ【 フェアリー 妖精 】25cm


1.ブルー×シアン226


2.グリーン×リーフグリーン195


3.レッド×チェリー135


4.イエロー×メロン161

FEILER FEILERはドイツの東部、チェコとの国境近くにあるホーエンベルクに位置し、ワーグナーが建てた祝祭歌劇場のあるバイロイトからも近い、自然と歴史・文化の豊かな地方です。
初代社長エルンスト・フェイラー氏は、ドイツ・ババリヤ地方の伝統工芸織物に創意工夫を重ね、約65年前にシュニール織の技術を完成させました。最大の特長は、厳選された原綿を熟練した職人が何十もの工程を経て織り上げることで創り出される、厚みのあるソフトな質感と類まれな吸水性。使えば使うほど肌になじみ、丈夫で長持ちする品質です。
現在は、ハンカチやタオル、インテリアクロスをはじめ、エプロン、バッグ、ポーチ、メガネケース、財布などの小物まで幅広く商品を展開し、シュニール織を代表する世界のブランドとして確固たる地位を築いています。
歴史と伝統に彩られたFEILERのシュニール織は、美しい色柄がbig、ソフトな質感が体を癒し、世界中の人々を魅了し続けています。

※いずれか一枚　素材：綿100%

2〜3か月ごとにアイテムの変更を予定しております。お楽しみに！

☆当月40,000円（税別）以上購入の場合、ポイントを使用しご自分の購入%でビザビ商品が交換ができるサービスもあります！

ポイントと交換を希望の場合は本社までお電話ください！



今月の表紙
秋が深まる11月、リンゴが色鮮やかに実る季節です。見た目も可愛らしいこの果実に、いっそう秋の魅力を感じます。

下記のアンケートにお答えいただき、切手を貼ってお送りください。

2024年 11月号 アンケート

① ポンジュール11月号の感想をお聞かせいただきます。

② 足、足裏などの悩みはありますか？どのような症状ですか？

③ 最近の気になること、悩み、その他どんなことでもご記入ください。

アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。
ご回答いただいた内容は、今後の企画の参考として匿名で使用する場合がございますことご了承ください。